Katchiartes Katchiva

LABIRINTO

2019

TÍTULO
LABIRINTO

Autor
Katchiartes Katchiva

EDIÇÃO – *Katchiartes*
Setembro de 2019

Estrada Nacional Nº 100
Zona Alta - Lobito
Tel. 990266050
E-mail. katchiarteskatchiva16@gmail.com

LABIRINTO

Katchiartes Katchiva

PREFÁCIO

Da nota do autor desta obra e de outras literaturas, compreendemos o “labirinto” como um lugar de difícil saída, mesmo que esta saída esteja próximo e ao alcance de quem a procura, mas não percebe. Não percebe porque está demasiado concentrado na dor que a dificuldade provoca, e pouco na sua capacidade de superar o problema.

A vida é má ou somos maus com ela? Talvez o leitor, tal como eu, já ouviu alguém dizer “essa vida não presta!”, por estar a passar um momento difícil. Cada vez mais vou percebendo que, está mais ligado ao modo de nos relacionarmos com a natureza e com os seres. Há males que acontecem em nossas vidas, em consequência da nossa conduta, como uma doença ou um acidente por exemplo. Há também males que embora acontecem em nós, são causados pelo comportamento de outrem.

Diante das adversidades da vida, as pessoas procuram por respostas (saídas), num lugar, numa pessoa ou mesmo para um fenómeno natural, é onde são projetadas as respostas das questões inerentes às dificuldades da vida.

Este livro “labirinto”, indica-nos uma saída, uma resposta, um lugar que, se comparados com os lugares onde comummente se procura por respostas às dificuldades da vida, é o menos consultado. O autor ajuda-nos a perceber que não são os outros, não são as coisas, não é outro lugar se não para dentro de si inicialmente.

A resposta não vem de fora, é pelo modo como percebemos a nós mesmos, aos outros e as coisas que podemos ser mais felizes ou infelizes.

Vale lembrar que, a perceção que temos do que vemos e ouvimos, tem grande influência sobre o nosso coração (a bússola) e a nossa mente (o mapa).

Mesmo que recebas uma orientação externa, caberá a si seguir ou não, e as consequências, boas ou más também serão para si. Percebe que pessoas recebem o mesmo conselho, mas uns seguem, outros não, e mesmo os que seguem a um determinado conselho, seguem-no de forma diferente uns dos outros.

A intenção do “labirinto”, não é dar resposta dos seus problemas, porque não tem, mas indicar o lugar para onde encontrar, “você” inicialmente. Por saber que tens o mapa, procura entender a manipulação da mesma.

Portanto, apesar de estar próximo (em ti) e por ser difícil de encontrar (a saída às adversidades da vida), o artista plástico, poeta e escritor Katchiartes Katchiva, oferece-lhe um GPS, “labirinto” use-o e serás mais feliz.

João Valentim Luís
Psicólogo clínico

NOTA DO AUTOR

Labirinto é habitualmente usada em estrutura física, uma vez entrado nela, não se acerta com a saída, também pode se aplicar em porção de jardim em que as ruas estão dispostas de modo a dificultar a saída.

Figurativamente pode significar dédalo, confusão... Sequestramos esse termo para simplesmente tentarmos compreender as linhas emocionais da nossa própria mente.

Tendo em conta que o nosso relógio emocional está em constante acerto, este manual não resolve os seus problemas emocionais, pois os teus problemas são resultados dos seus pensamentos, influências, e decisões, é justo e lógico que quem tem de resolver é unicamente você, caso tenhas problemas emocionais, por favor procure um profissional de saúde mental.

Esta obra é apenas o despertar da sonolência emocional.

Espero que compreenda a sua mente para melhor solucionar teus problemas.

É uma obra para ser lido.

Katchiartes Katchiva

LABIRINTO

Antes de começar a escrever, estive a chorar e compreendi que as lágrimas nem sempre dão indício de uma vontade débil.

Hoje, a causa de tudo, são obstáculos, as felicidades da vida que muitas vezes foram lembradas de sofrimentos candentes.

Não trate os dias como se fossem um passatempo, encare os dias e cada sofrimento como refinamento.

A qualquer momento tu, podes estar dentro de tudo e quando a porta se fechar e abrirem ou abrires, podes eminentemente ouvir o ecoar dos gritos das crianças do outro lado, e se, se atreveres a sair, podes ser corrompido com o medo ou liberdade.

Aí sim! Pensarás seriamente o que fazer como fazer e onde fazer, é deste modo que muitos têm encontrado o valor da vida, por simplesmente pensarem o positivo.

O futuro é logo amanhã nada mais, nós somos a semente do nosso futuro e ao mesmo tempo do futuro de outrem.

Não esqueça que és parte de uma sociedade, e as tuas mudanças contribuem para o bem ou mal social.

“Nunca esqueça” a inveja é o sentimento mais apurado das pessoas insignificantes”. Então mantenha a tua linha de comunicação sempre aberta e em dia.

A comunicação transforma as nossas ideologias e desenvolve valores em nós. Por tanto, busque o seu valor lembrando-se dos outros, pois “a união faz a força”.

A verdade é sempre verdade mesmo que um dia não aceitares.
Seja solidário, compreenderás o sentido da vida, “há mais felicidade em dar do que em receber”.

Ter uma visão holística de nós mesmos nunca será fácil, mas se compreender a importância de se conheceres, entenderás o valor do autoconhecimento, uma vez que você é o responsável prioritário de ti mesmo.

Mas quando nos recusamos a ver, ouvir, ler e sentir o que nos ajuda a regulamentar a nossa vida, e a termos o conhecimento de nós, é o mesmo que estar num labirinto sem vontade de tentar sair.

Precisamos compreender que tudo em nossa volta nos influencia, positiva ou negativamente, nunca desista de pensar nem por um instante.

Entenda que não precisas de ter medo do que pode acontecer no futuro, se compreenderes e cuidar do seu presente.

Nada em nós é independente, tudo está intimamente ligado. Tudo que os olhos possam observar influencia a nossa maneira de agir, pensar, falar e muito mais…

Os passos nem sempre devem ser largos, por vezes precisamos parar e apreciarmos como se tivéssemos fora da jornada.

Quando tudo parece dar errado, não descontinua, é normal repousar durante a caminha para apreciar o que se tem a volta, é possível sermos motivamos por uma simples brisa suave que amacie o nosso rosto.

Talvez um pôr-do-sol, um sorriso, uma melodia, talvez um vazio no verde da natureza, onde os olhos têm a esplendida oportunidade de deleitar o colorido exuberante das folhas, com as águas cintilante de um riacho e com as diferentes nuances do verde das folhas na luz e na sombra.

Você sente, sente a brisa suave em sua pele, o cheiro das doces fragrâncias que ela trás, ouvindo o farfalhar das folhas, o barulho das águas batendo nas rochas, o canto dos pássaros, e o zumbido dos insetos…

Qualquer coisa pode nos motivar a praticar uma determinada ação.

Infelizmente não somos bons telespectadores da natureza. Olha em tua volta! Compreenda que viver, por vezes é chegar onde tudo começa, por outra é simplesmente amar.

Portanto, viva como se fosse cedo, reflete como se fosse tarde. Sinta o que você diz e diga o que pensas com esperança. Tudo que fizeres pactua o amor e a fé como a motivação. Você é o dono e responsável do seu cérebro, educa-o.

Todas as manhãs, temos a oportunidade de continuar ou recomeçar, valoriza esta oportunidade, por mas que não seja oportuna, elogia-te diga a ti mesmo o quanto és útil, aprenda a se recuperar e ficarás mais fortes.

Tenha um ponto de vista equilibrado sobre os problemas. Aprenda a diferenciar os problemas grandes dos pequenos.

O encanto da vida depende unicamente do que agente valoriza.

Um dia estarás enganado, pensando que a vida não presta só porque deparaste com as páginas viradas, vento batendo o rosto, folhas ressequidas e caídas, relógio parado, olho ofusco sob horizonte esperando o pôr-do-sol. Nem o nada nos deve motivar a desvalorizar a vida.

Quando se pensa que está tudo tranquilo é a oportunidade para começar, a vida pode ser uma caminhada engraçada de pende de cada vivente.

Toda manhã corremos, ou temos que correr não há exceção e cada um é responsável dos seus passos.

Agora olha de novo a sua volta, se atreves a escrever, se atreves a ler, se atreves a falar, quanto podes ganhar?

Quanto podes perder? Se você entrar, vai para esquerda ou vai para direita? vai até a metade ou nem mesmo podes tentar?

Por vezes ficamos tão confusos que acabamos cometendo e vamos começar devagar, mesmo estando numa estrada longa e com curvas, por vezes precisamos acelerar e andar muitos km em todo tipo de lugar fútil até que chegues com temor a um lugar ainda mais inútil, então: Um lugar te espera.

Agente é sempre esperado, por um comboio que vai partir, por um táxi que vai chegar, por um avião a descolar, por uma correspondência a chegar.

Agente é sempre esperado. Por uma chuva a passar, por um telefonema a tocar, por um alerta para dar um adeus. Sempre esperamos, por um sim ou não.

Alguns ficam tão desanimados que dão fim à própria vida — e muitos deles são jovens. É verdade que todos os dias, nós enfrentamos problemas e não importa a idade, faça sempre o seu melhor para lidar com eles.

Não concorda que lidamos melhor com as dificuldades quando não estamos desanimados? Por isso, temos que encarar o desânimo como algo indesejado que pode roubar nossa confiança, coragem e alegria. Nota que “se você ficar desanimado em tempos de aflição, perderás mais força por causa do desanimo do que com os problemas em si.” Realmente, o desânimo pode sugar a energia que precisamos para vencer os problemas da vida.

Então, crie olhares de pérolas, que te podem transmitir esperanças, este olhar renasce uma imaginação.

Sempre esperamos por alguma coisa, há sempre um novo dia por detrás desse.

Em alguns casos, a sensação de medo pode sem dúvida alguma, ser um aliado e ajuda para que nos protejamos ou para que hajamos com prudência.

Mas você bem sabe que o medo constante ou intenso não é nenhum aliado é um inimigo. Pode provocar respiração acelerada, palpitações, desmaios, tremores, náusea e a sensação de desligamento do que se passa ao redor.

A boa informação é que você pode controlar os teus medos, mas tenha cuidado para numa perder o medo de ter medo, porque nem sempre o medo é indício de falta de coragem.

Os melhores corajosos são aqueles que conhecem os seus medos e sabem usá-las, por isso muitas vezes essas pessoas são consideradas prudentes e maturas.

Lembra-se: A forma como encaras os problemas, já faz de ti diferente dos outros.

O jeito como resolves os problemas, faz de ti uma pessoa experiente ou inexperiente, madura ou prematura.

Lembra-se? Dizias que o tempo do teu pai foi maus ou sem graça, agora que estás crescido, reconheces que o teu tempo é terrível.

Quando somos criança, pensamos como pequenos e vemos as coisas grandes.

Quando crescemos, pensamos como crescidos e vemos as coisas pequenas. Cada um tem a perspetiva diferente.

Nunca desista de ti, reconheça as tuas fraquezas e fortifica-as, todo mundo tem uma deficiência. Preocupa-te em cultivar ou resgatar qualidades em ti, o pior veneno é sempre dizer não sei.

Agradecimento é o melhor presente de quem dá um presente

Nunca esqueça de agradecer. Seja forte o suficiente para aceitar ajuda, e nunca menospreze quem ainda não te ajudou.

Mas sempre lembra-se; palavras erradas costumam magoar para o resto da vida, já o silêncio no momento certo, pode ser a resposta de muitas perguntas.

Um dia a vida nos dará momentos sublimes, então; elogie em público, corrija em particular, orienta sem ofender e ensina sem humilhar.

Todos precisamos cuidar de como encaramos as falhas dos outros, visto que temos tendência de ser menos compassivo, e ter menos empatia quando alguém erra contra nós.

Entenda que é impossível não errar, mas podemos diminuir os nossos erros quando aprendemos com eles.

Quando alguém comete um erro, nunca desista dele! Às vezes estar em paz é melhor do que estar certo e é uma terapia para o desânimo.

Então fuja de pessoas problemáticas, pessimistas e resmungonas. Elas consumirão as tuas energias, minam suas relações e só te mostram problemas.

Conviva com quem agrega valores na sua vida. Assim compreenderás que não precisarás mudar mas sim amadurecer, não terás motivos de discutir, simplesmente terá que ignorar, invés de constantemente chorar terás oportunidade de sorrir.

Entenda que atmosfera social tem sido asfixiante, quando há o egocentrismo, diz-se que a diferença faz o mundo, mas o egoísmo corrói os nossos ossos e a nossa capacidade de comunicar.

Independentemente da questão, procura obter atitude certa em todos os momentos, especialmente em momentos errados.

Mantenha sempre o ponto de vista positivo.

Entenda que mudanças ocorreram e ocorrerão sempre em nossas vidas e possivelmente tenhamos pouco ou nenhum controlo sobre a situação, mesmo assim se formos pacientes nos conheceremos melhor, faremos o possível dentro das nossas circunstâncias.

Se a sua vida mudar inesperadamente não admira, conheça a mudança e se conheça.

Mais do que olhar para as falhas, procure melhorar, quando em tua volta nada muda, procure mudar tu mesmo compreendendo que o ser humano é um ENTER do sucesso e fracasso, de temores e liberdade.

Olha para si! O que conseguires notar é o és, e o que os outros dizem sobre ti é o que aparentemente és. O mundo proporciona em analisar o que realmente somos, é o caminho ideal para a derrota e para posterior coragem, a real liberdade é reconhecer e aceitar que os outros são livres. O presente é tão real, mas é inútil quando pensamos unicamente no presentismo.

A mente humana é um verdadeiro labirinto mas aberto, agora imagina-se num profundo e escuro túnel e se pergunta se vai ver a luz de novo, neste caso parece impossível agir, na verdade tudo depende agora da tua capacidade mental. As vezes pode se sentir sufocado pelos problemas da vida, mas lembra-se de que os problemas que enfrentamos podemos superar se educamos o nosso cérebro agir positivamente nos momentos negativos.

Em todas as circunstâncias se esforce em ser humilde, assim compreenderás que arrogância é uma característica tão feia que nem mesmo as pessoas orgulhosas ou arrogantes gostam de ver nos outros.

Quando não nos conhecemos, nos tornamos um verdadeiro risco para nós e para todo aquele que conviver connosco.

Pessoas assim são manipulados por todas as situações do dia-a-dia e pelas decisões de outros. Seremos vítimas das nossas próprias circunstâncias.

Ao viveres, lembra-se sempre disso: querer revidar é equivalente a sofrer com o mesmo problema duas vezes, e ao revidar, feres tanto os outros como a ti mesmo.

Entenda que reparar um dano não altera o ocorrido, mas sim o efeito, compreenda que tudo que fazemos fica registado na nossa mente ou na mente de alguém.

Compreender a sensação de estar num labirinto sem estar por lá, é simplesmente teorizar a mesma situação. A nossa saúde mental depende dos nossos objetivos na vida.

Qual é o teu objetivo na vida?

Lembra-se sempre; Independentemente de onde estiver como estiver, você vale muito mais do que podes imaginar.

Quando olho para o passado simplesmente choro, choro porque tornei órfã da liberdade neste tempo que criminaliza o meu valor como pessoa. Choro porque tentam me coisificar, tornei-me um suicida com bondade de viver. Choro por não ter oportunidade de desabar.

Choro porque tentam me coisificar, tornei-me um suicida com bondade de viver. Choro por não ter oportunidade de desabar.

Entendam, eu sou desprezado pelo vento que sopra os meus mórbidos sorrisos, me retirando a penumbra, tudo em mim se transformam em gotas de lágrimas aborrecida de tanto escorrer no meu rosto.

Desprezado pelo amor no labirinto jamais achado, o solo que me viu nascer é o mesmo que me quer ver morrer.

Os meus choros ressuscitaram os meus sofrimentos, tornando os meus dias sem denominação, e transformando-me num ser entristecido.

Hoje nem percebo a claridade da lua. Quantas pessoas ao teu retor têm esse tipo de raciocínio? Conheces alguém?

Entenda, para quem sofre o tempo é sempre lento.

Quando o sofrimento é em demasiado nos impossibilita de ver a realidade ou a perspetiva positiva, e leva-nos muitas vezes a cometer o erro de não perdoar ou pedir desculpa e de ser insensíveis face aos problemas do próximo.

Compreenda que entre perdoar, pedir desculpa e admitir os nossos próprios erros, o mais difícil e admitir os nossos erros.

Quem perdoa é amoroso, quem pede desculpa é humilde. E quem admite as suas próprias falhas é tão amoroso que prefere se humilhar para aprender e ensinar com os seus próprios erros. Lembre-se: perdoar não é minimizar nem justificar ou passar por alto os erros. Não importa quem nem em que circunstâncias, perdoa, pede desculpa e admiti os seus erros.

Quando a questão é erros, o sentimento de culpa é o verdadeiro vírus para contaminar negativamente o nosso estado emocional. Temos de reconhecer que admitir as nossas falhas, ouvir e ser ouvido, não retira a ação errada mas tranquiliza o coração com sentimento de culpa.

É muito consolador saber que depois de grande sofrimento, há um sorriso do outro lado sorrindo pra nós, há um abraço caloroso nos esperando, há um grito de alegria para nós ouvirmos.

Já deu para mim apesar dos bons e maus momentos, das dificuldades e momentos que passamos na vida, fica registada na nossa mente.

Numa situação empolgante, uma conversa pode ser agradável.

Num dia frustrante, desabafar é a melhor solução.

Num momento desafiador o autoconhecimento pode enriquecer o que há em nós.

Cada um de nós possuí afetividade, sensibilidade, inteligência, memórias carácter, temperamento, corporalidade, sexualidade e outras qualidades e defeitos que nos tornam quem realmente somos, por isso é complexo sabermos com exatidão quem realmente somos em pouco tempo.

Para termos noção de nós, temos que desenvolver a capacidade de: reflexão, equilíbrio pessoal, autoestima, e ter a capacidade para vencer as dificuldades, entender o espírito de superação e estar capacitado para decidir com liberdade interior e de modo responsável.

As vezes ficam muito chateadas comigo mesmo por ser incapaz de me conhecer.

Muitas vezes, acabo levando uma vida tão ocupada que infelizmente esqueço-me e esqueço de valorizar o que realmente é importante para mim.

O que é mais importante para si?

Entenda que neste preciso momento a resposta fica numa terrível expressão que infelizmente terei que dizer não sei,

Quantas vezes a gente olha pelo tempo perdido e só depois de desperdiçar, é que achamos o seu real valor?

Quantas vezes é que conseguimos perceber o real valor da vida, quando sofremos ou o nosso próximo sofre uma tragédia?

É absurdo e ao mesmo tempo óbvio, que só reconhecemos ou sentimos falta do valor de um amigo, família, amor, sabedoria, liberdade e outras qualidades quando as perdemos.

Por tanto o mapa que nos referimos é a nossa mente e a bússola é o coração. Tanto o coração como a mente são fortemente influenciados pelo o que ouvimos vemos e sentimos, esses aspetos é que nos torna sábio, inteligente, intelectual e leigo ou céticos.

Nunca compare as pessoas, somos todos iguais na diferença, assim como a idade, a saúde, as habilidades de cada pessoa variam constantemente.

Cada um tem a inteira responsabilidade de examinar as suas motivações e ações e então terás motivo para se alegrar apenas com respeito a si mesmo, e não em comparação com os outros.

Os dias passam tão depressa que por vezes perdemos noção dela e das licitudes que ela trás e ignorando, o tempo é complicado compreende-lo, depois de todo sofrimento pode ser tempo de abundância, mesmo usando todo tempo que temos nem sempre conseguiremos nos auto conhecer.

As vezes as pessoas que tanto amamos, podem gravemente nos ferir, o que podemos fazer é caminhar, não é fácil mas é o correto.

Se compreendermos a existência de outrem, viveremos melhores a nossa vida, quando caminharmos sem rumo, vivermos sem motivo, perdemos esperança e acreditamos em tudo criamos paredoria.

Agora já estás crescido, serás corrompido com o poder e ansiedades, tenha cuidado ao pensar em vias alternativas, perceberás os grandes desafios entre o que havias feito e o queres fazer, esta luta é individual e constante.

Tenha uma visão holística de ti mesmo, para compreender e aprender com os seus erros ao longo da vida, despertando para vida e pela realidade, tendo como objetivo um auto encontro constante.

Tenha cuidado ao procurares a liberdade, lembra-se, seremos sempre prisioneiro de alguém ou de alguma coisa e nenhum de nós tem sabedoria para todas as situações.

Sempre teremos limites, diz-se que a tua liberdade termina onde começa a do outro, isso mostra que precisamos atuar e agir dentro dos limites da capacidade que nos foi concedida, e sujeitarmo-nos às leis universais. Nunca se esqueça, todos nós temos liberdade relativa.

Entenda que a perseverança não deve depender das circunstâncias favoráveis na tua vida. Se enfrentares cada desafio com perseverança, ficarás mais fortes para não desistir quando ocorrer situações ainda mais difíceis na tua vida.

Terás que compreender que viver é uma conquista, não de coisas, mas de virtudes, aí sim compreenderás o tempo dos tempos, valoriza todas as oportunidades mais tenha sempre cuidado com tais oportunidades, aprenda a dar sem esperar receber algo em troca.

Perceba a complexidade de sorrir depois de um choro, de caminhar, depois de inúmeras quedas. E ainda assim estar rodeado de calamidades, escolher ser feliz.

Tudo depende de si, tens um mapa e uma bússola dentro de si, porém tanto o mapa quando a bússola precisa ser controlada por si, simplesmente por si, e influenciada por aquilo que aprendes e acreditas.

Você provavelmente concorda que às vezes o medo pode ser de grande ajuda em algumas circunstâncias. Imagine-se, por exemplo, que estás num lugar escuro e por muitas horas, nos primeiros minutos a tua mente vai vagueando, tentando se localizar, dependentemente da pessoa, corajosa ou medrosa, quanto mais tempo passar sem nenhuma ação da sua parte, toda ação vindo de outro lado irá influenciar consideravelmente o seu comportamento nos próximos minutos e imediatamente, você ficará tenso, sentindo que alguma coisa está errada.

Alguém com medo instintivo numas situações como a que mencionamos, pode ser impelida agir ingenuamente mesmo se apercebendo do verdadeiro perigo. Alguém prudente, corajosa e madura, pode ser levado a tomar precauções ou a pedir ajuda antes de agir.

Existirão situações na nossa vida que nós mesmo teremos que resolver, e ai compreenderemos também que nem sempre a coragem será necessária, por vezes só precisaremos ter medo para resolver a situação.

Seja atento ao esperar, talvez possas cair, o essencial é continuares a caminhada, nem se for se rastejando, em cada labirinto que estiver verás sempre uma saída.

Ouço o som dançante deste baile despovoado, neste futuro escuro sem perceção, o cheiro de lá nunca é percebido. Ainda ouço o som dançante, mas não posso dançar, estou longe de tudo, e perto da solidão.

Agora percebo o sentido da vida, agora o passado não importa. Compreendi que podemos ficar desanimados por muitos motivos. Alguns são internos, como os nossos defeitos, quer física ou não. Outros são externos; por exemplo, os defeitos dos outros.

Pessoas maduras usam suas faculdades preceptivas e treina-as constantemente, por isso eles conseguem descobrir o certo do errado, bem antes de errar ou acertar.

Visto que muitas as vezes, nos apegamos emocionalmente às pessoas que amamos, elas podem nos influenciar, quer para o bem, quer para o mal, seja maduro suficiente para não ser infetado com a cegueira emocional.

Lembra-se, pessoa matura e inteligente, se preocupa com o ambiente à sua volta.

Tenha foco e objetivos na vida, e tenta ajustar esses objetivos tendo em conta as circunstâncias, mas quanto ao que é certo, apegar-se firmemente e constantemente no objetivo dela.

Nunca aceita negociar o que é certo. Apesar de obstáculos, ou contratempos, continua a persistir no que é certo.

Alguém corajoso não é aquele que perdeu o medo, por vezes é aquele que tem medo de perder o medo e que nunca confunde a coragem com a ousadia.

É verdade que a falta de coragem causa o medo, e muitas das vezes o medo deixa-nos paralisado ou imóvel a qualquer ação, tudo porque o medo também pode se entender como expectativa de dano ou de dor, em geral uma emoção dolorosa, caracterizada por sobressalto, pavor, intranquilidade ou um calmo reconhecimento ou consideração de qualquer coisa que possa prejudicar ou causar dano.

Quando a pessoa conhece os seus próprios medos por vezes ela é motivada a exercer razoabilidade, cautela e previsão inteligente diante dos problemas.

Todos nós, quando éramos bebés, provavelmente tentávamos e falhávamos muitas vezes antes de conseguir andar um pouco. O que teria acontecido se logo da primeira vez em que caímos tivéssemos desistido de tentar? Talvez ainda estivéssemos engatinhando! Apesar de naquela altura estávamos agindo inconscientemente. A persistência é essencial para se atingir objetivos meritórios e conseguir correspondentes melhorias em habilidades e em amor-próprio.

Conforme diz certo ditado popular: “Os vencedores nunca desistem e os que desistem nunca vencem.”

Lamentavelmente um dos fatores da não persistência é o desânimo, resultante das próprias falhas e fraquezas individuais. Se remoermos negativamente nossos erros, talvez fiquemos desesperados e desistamos, achando que nunca vamos conseguir.

Por outro lado, podemos também ser influenciados pelo espírito de comodismo de pessoas a nossa volta. Por que lutar e nos sacrificar tanto, quando todos os outros parecem aproveitar a vida e ficar folgados? Muitos pensam assim e desistem logo na primeira dificuldade.

Mas uma pessoa resiliente ganha a capacidade de lidar bem com as mudanças e as situações difíceis que acontecem na vida. É claro que as pessoas que são resilientes também têm problemas e sofrem, igual a todo mundo.

Olha para si e admira-te pelo que és, não pelo que tens ou pelo que fazes, o que tens, qualquer um pode possuir, o que fazes alguém já o fez e outros o farão melhor. Mas o que és, ninguém o pode ser, então elogia-te com bastante humildade.

Aprenda com os outros. “Quando você conversa com outras pessoas, você descobre que elas já enfrentaram problemas bem difíceis na vida, mas conseguiram superar. Você pode perguntar para elas o que fizeram pra lidar com esses problemas.”

“Os problemas da vida mexem com os sentimentos e as emoções de uma pessoa. Por isso, a gente precisa passar por um processo de ‘cura’, e isso leva tempo. Aprenda que, com o passar do tempo, a gente vai se sentindo melhor.”

O segredo para lidar bem com uma situação difícil é não ficar se concentrando nos problemas. É melhor ser positivo e agradecer pelo que você tem e pelo que você ainda pode fazer.”

Nunca se esqueça, ter discernimento é ter bom critério — é ter a habilidade de distinguir o certo do errado e daí tomar uma decisão sábia, especialmente em especto moral. Uma pessoa que tem discernimento fala e age de uma maneira que agrada os outros, ele escolha palavras que encorajam, não que os magoam.

A quem se apega muito nos conhecimentos e nas experiências adquirida anteriormente, isso é positivo até certo ponto, mas lembra-se a cada situação na vida há um novo facto para aprenderes e os teus conhecimentos só serão úteis quando colocares em prática.

Com o passar do tempo, saberás que no dia-a-dia, a persistência é uma qualidade que todos nós temos de ter e desenvolver a fim de sobrevivermos.

Sem ela, não podemos conseguir nada de verdadeiro valor e duradouro. Assim como um bebé que procura pôr-se de pé e dar os primeiros passos vacilantes. Raras vezes a criança aprendem num único dia a pôr-se de pé e a andar com facilidade.

Por isso esteja sempre preparado, a vida exigirá de você muita coragem, determinação, humildade e maturidade.

Entenderás que durante a caminhada, perderás muitas pessoas amadas e muitas pessoas também te perderão. Esteja sempre decidido a recomeçar quando for necessário e quando surgir um problema nunca crie outro problema para tentar resolver o problema inicial, não se isole, não cria um labirinto emocional na tua vida, não se vitimasse.

A vida sempre te dará oportunidade de venceres, não se preocupa em receber ajuda, se preocupa em sempre ajudar, não importa a quem ajudarás o importante é ajudar.

Nunca deixe que a escuridão de hoje, ofusque o brilho do amanhã, seja sempre flexível e adaptável. Mantenha e investe sempre na alegria.

Quando são negativos, os nossos pensamentos podem se tornar um verdadeiro inimigo para nós mesmos. Mas o que fazer se a ansiedade deixa você perdido num labirinto de pensamentos negativos?

Compreenda que é muito difícil lidar com as ansiedades, talvez deixe você se sentindo perdido num labirinto, lembra-se: muitas das vezes a solução para evitar ou lidar da melhor maneira com os pensamentos negativos ou ansiedades é apenas ver as coisas do ângulo correto, isso pode fazer muita diferença e até pode ajudá-lo a encontrar a saída.

Entenda que tristeza em alguns momentos, é útil, chama a pessoa a razão e muitas das vezes a valorização de si e dos outros.

Quando pensares que na vida nem tudo tem sentido, pode ser altura certa de dares sentido na vida e filtrares as coisas mais importantes, mais úteis e dar o sentido a elas.

É fácil ajudar ou ter compaixão a alguém que tenha uma deficiência visível, as pessoas depressivas nem sempre são vista no ponto de vista da própria depressão.

O verdadeiro desafio é lutar com os seus próprios sentimentos e pensamentos. Quando não cuidamos dos nossos pensamentos ficamos mais vulneráveis a emoções negativas.

Algo que pode agravar a depressão, é enfrentar as pressões da vida continuamente e não tendo nem a habilidade nem a experiência das situações passadas e ai se sentes preso dentro das tuas próprias circunstâncias.

Nos sentimos como um turista em uma terra desconhecida: assustado com o que nos rodeia e, em muitos casos, sem vontade de pedir ajuda.

Às vezes, a depressão surge em resultado de uma grande perda, ninguém gosta de perder não importa quem ou o quê, mas nunca permita que período de tristeza se prolongo, pode te custar muito caro a recuperação. Isso não significa que devemos ser insensíveis, entende que a falta de sensibilidade é uma doença.

É verdade que muitos de nós enfrentamos constantes perdas sem sermos totalmente dominadas por elas. Ficamos tristes, choramos, lamentamos, ficamos aflitos, mas com o tempo nos adaptamos às circunstâncias.

Por isso, nunca espere que as circunstâncias se adaptam a ti, mas você deves sempre compreender as circunstâncias e se adaptar a ela. Por que então, ao passo que muitos conseguem suportar as pressões da vida e se adaptar a elas, outros sucumbem às depressões?

Primeiro, não é fácil encontrar a resposta olhando numa outra pessoa, depois, é que a depressão é, uma doença complexa. Por último, muitas pessoas com pensamentos negativos tornam-se mais vulneráveis.

Como já mencionamos o nosso cérebro é um verdadeiro labirinto, um desequilíbrio bioquímico no cérebro pode comprometer os nossos sentimentos, mas não importa qual seja a causa, porém, é vital que cada um de nós toma a iniciativa para melhorar.

Normalmente os desafios mentais e emocionais podem causar problemas físicos. É verdade que ao sofrer mentalmente na primeira pessoa é sempre desafiador, mas nunca esqueça: tenha paciência e viva um dia de cada vez.

Respeite o seu ritmo e lembre que a tristeza não vai durar para sempre, é normal ter dificuldades para controlar as emoções quando temos pensamentos negativos, mas não é o fim da caminhada.

Compreenda que sentir solidão não é a mesma coisa que estar sozinho. A solidão geralmente é um estado de isolamento acompanhado de desejo de ter companhia. No entanto, nós às vezes nos afastamos do convívio normal com outras pessoas por vontade própria.

Depois de um longo período de tristeza profunda, talvez precise de ajuda, talvez apenas de um abraço, e se ninguém se aproximar para ajudar ou abraçar, terás que compreender que nem todo mundo demonstra tristeza do mesmo jeito e pelo mesmo tempo e nem todos compreenderão os teus sentimentos, então dei-a tu o abraço e ajuda necessária.

Ainda assim, chorar pode ser uma boa maneira de aliviar a dor.

Todas as pessoas se sentem deprimidas de vez em quanto, mas nunca admita que a tristeza deixe na tua mente com excessivo sentimento de culpa e de inutilidade, esses sentimentos são perigoso e podem nos fazer perder o controlo das circunstâncias.

Algumas pessoas se sentem sozinhas sempre que não há ninguém por perto. Mas você não precisa se sentir sozinho só porque está sozinho.

Em vez de pensar que ficar sozinho é ruim, use esse momento tranquilo para apreciar as coisas boas em sua vida. Ter uma atitude positiva pode tornar você alguém ainda mais interessante como amigo.

Na realidade, o isolamento pode ser muito valioso quando aproveitamos de forma construtiva o tempo em que estamos a sós.

Situações boas e más sempre estarão presentes no nosso dia-a-dia, mas você pode tomar medidas práticas para não ser dominado por esses sentimentos negativos e nem ser arruinado pelos sentimentos positivos, seja sempre realista e tenha equilíbrio mental.

Nunca deixa as suas circunstâncias nas mãos de pessoas más, elas podem usá-las para se sentires sem valor. Esse tipo de sentimento pode se desenvolver quando alguém está sujeito a constantes repreensões severas, duras críticas e exploração abusiva. Quaisquer que sejam as razões, as consequências podem ser devastadoras.

Pessoas altamente positivas, acreditam que tudo pode dar certo e tentam realizar várias tarefas ao mesmo tempo “na verdade isso pode deixá-los menos eficiente e menos produtivo. Peça sempre ajuda, tenha uma mentalidade nobre não importa a sua formação.

Pessoas negativas nem sempre são felizes, tudo porque quando acontece algo de errado, instintivamente culpam a si mesmo. Embora outros elogiem suas realizações, no íntimo, eles se sentem como hipócritas, achando que serão desmascarados mais cedo ou mais tarde. Acreditando que não merecem a felicidade, muitos passam a ter um comportamento autodestrutivo e sentem-se incapazes de corrigi-lo.

Nunca duvide se si mesmo, dessa forma, involuntariamente transformarás sentimentos negativos em positivos e em certo sentido, criarás situações que podem treinar e defender os sentimentos que mais temes.

AUTOR

[Katchiartes Katchiva] – Artista Plástico e Escritor.
Natural do Lobito-Província de Benguela.

Katchi Artes
Katchiva